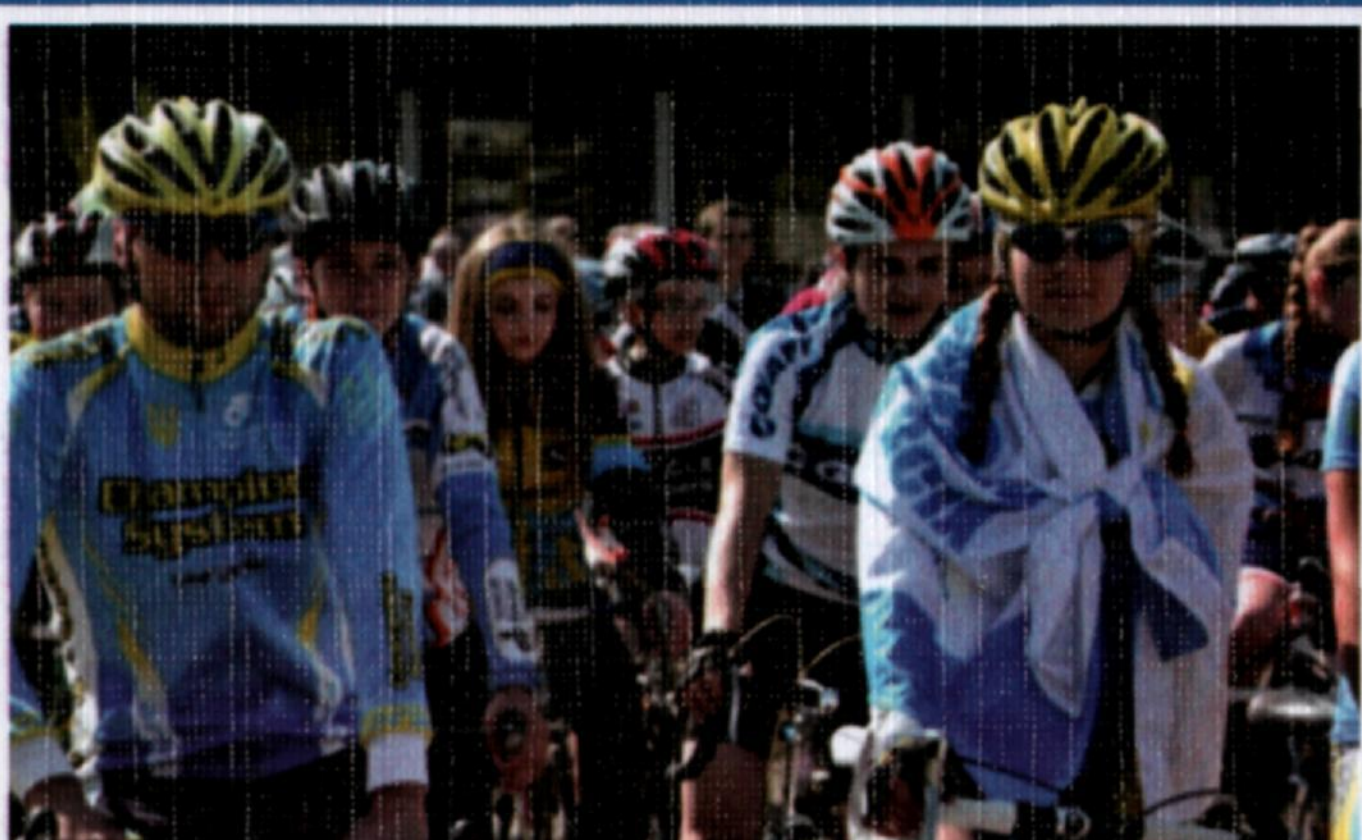


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА — 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

20 травня 2015 р.

**Житомир
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

Рецензенти:

Свиридюк В.З. – док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

Ахметов Р.Ф. – д.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖДУ ім. І. Франка;

Романчук В.М. – к.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

Редакційна колегія:

Сейко Наталія Андріївна – проректор з наукової та міжнародної роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

Шевчук Андрій Володимирович – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к. і. н., доцент;

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, д.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Ахметов Рустам Фагимович – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

Грибан Григорій Петрович – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., професор;

Яворська Тетяна Євгенівна – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Корнійчук Наталія Миколаївна – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к.біолог. н., доцент;

Крук Микола Зенонович – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н.;

Вовченко Інна Іванівна – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Романчук Віктор Миколайович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Шаверський Віктор Костянтинович – доц. каф. олімп. і проф. спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЗМІСТ

<i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя.....	8
<i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.....	11
<i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів.....	13
<i>Батирсва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників.....	20
<i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Ващук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками.....	23
<i>Бобер А.А., Яблонська А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді.....	31
<i>Бовсуповська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання.....	34
<i>Бовсуповський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки.....	37
<i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.....	39
<i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи.....	44
<i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів.....	47
<i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини.....	50
<i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини.....	53
<i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі.....	55

<i>Зайцев В.В., Грибан Г.П. Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять.....</i>	62
<i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І. Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів...</i>	67
<i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.....</i>	71
<i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В. Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.....</i>	77
<i>Кліменчук Д.В. Методи оцінки функціонального стану організму.....</i>	79
<i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О. Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання.....</i>	82
<i>Кока Є.О., Грибан Г.П. Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.....</i>	85
<i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І. Спорт і фізичне виховання у Німеччині.....</i>	91
<i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц. Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....</i>	94
<i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І. Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку.....</i>	97
<i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є. Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки...</i>	100
<i>Мацапура Т.В., Крук А.З. Олімпійські рекорди: вагомість часу.....</i>	106
<i>Мягченко О.С. Особенности использования средств гиревого спорта</i>	109
<i>Орловська В.Й., Яблонська А.М. Вплив фізичних вправ на організм людини.....</i>	112
<i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П. Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.....</i>	114
<i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i>	

Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо...	119
<i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів.....	124
<i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи.....	128
<i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання.....	132
<i>Простокішин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів.....	135
<i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами.....	138
<i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу..	140
<i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі.....	146
<i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	148
<i>Семеній В.В., Сіпіва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки.....	152
<i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнецова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету.....	157
<i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку ХХ століття.....	164
<i>Ситникова М.А., Айнуц В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....	167
<i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів.....	171
<i>Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i> Вплив фізичної	

підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності.....	175
<i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді.....	179
<i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку.....	181
<i>Устименко Д.М., Грищук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	186
<i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.....	189
<i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом»..	197
<i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів.....	199
<i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальня.....	206
<i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів.....	209
<i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі.....	213
<i>Юценко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору.....	216
<i>Ячник М.Є., Гирин А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.....	220

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

М.А. Іскоростенський, Г.В. Блажисевський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. У Програмі дій Міжнародної конференції з народонаселення і розвитку (Каїр, 1994) підкреслюється, що одним із найважливіших завдань світової спільноти та окремих держав є забезпечення охорони здоров'я, безпеки життєдіяльності дітей, підлітків і молоді.

Для України ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою країна перебуває в глибокій економічно-політичній кризі. Через це спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дитячого. Існуюча ситуація щодо збільшення захворюваності та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, визначили для нашої держави статус вимираючої [2]. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню.

Метою статті є вивчення основних факторів, що впливають на спосіб життя сучасної молоді та ролі держави у процесі формування здорового способу життя у молодого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Нині в науковому обігу виникло нове поняття – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вмирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції. Ці зміни в останній чверті століття набули катастрофічного масштабу. За даними медичної статистики підвищення показників захворюваності та смертності спостерігається саме з другої половини XX століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху [1].

Захист здоров'я дітей і молоді в Україні регулюється багатьма нормативними законами й державними актами. Проблеми, пов'язані

зані з бездуховністю, бідністю, безробіттям, насильством, відсутністю змістовного дозвілля, які загострилися в останні роки, також негативно вплинули на молодь. Загрозливого поширення серед молоді набули такі соціально небезпечні хвороби як туберкульоз, СНІД, наркоманія, хвороби, що передаються статевим шляхом [4].

В Україні проживає понад 11 млн. молодих громадян, які становлять 22,6 % населення країни. Молодь характеризується не лише віковими ознаками, але й специфікою соціального становлення, особливим місцем у структурі суспільства. Молодь, як найбільш динамічна, соціально-демографічна група, легше сприймає умови, що змінилися, краще адаптується до якісно нових обставин життя. Різкий злам суспільно-політичної системи спричинив суттєві зміни в соціокультурній спадковості поколінь. Такі найважливіші складові механізму спадковості як освіта й виховання останнім часом помітно потіснені в системі соціалізації молоді інститутами та цінностями культури масового суспільства. У системі життєвих цінностей, як відмічає російський соціолог К.Г. Мяло, «...створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні цінності, не забезпечені рівнозначним намаганням ці блага створювати» [5].

О.В. Вакуленко у молодіжному середовищі виділяє вісім факторів ризику, які характеризують спосіб життя підлітків як такий, що потребує додаткової уваги дорослих: вага, наявність хронічних захворювань, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків [3].

Висновки. У сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати його національну безпеку, тому формування здорового способу життя молоді слід розглядати як важливу складову молодіжної та соціальної політики держави [5]. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та

виховання молоді, набуттям знань, створенням умов, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення [2].

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 395 с.
3. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореф дис. канд. пед. наук. – К., 2004.
4. Мяло К. Г. Время выбора: Молодежь и общество в поисках альтернативы. – М.: Политиздат, 1991. – 253 с.
5. Плошинська А., Черевко С. Розвиток державної політики в галузі фізичної культури та спорту в сучасній Україні.// Молода спортивна наука України, 2008. – Т.2 . – С. 158 – 162.

МЕТОДИ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ

Д.В. Кліменчук

*Науковий керівник канд. пед. наук,
доц. М.З. Крук*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Сучасний спосіб життя школярів і режим навчання, що встановився в сучасній школі, криє в собі загрозу фізичному існуванню й здоров'ю учнів. Гігієністи стверджують, що погіршення стану здоров'я є неминучою і фатальною платою за нехтування з боку школярів вимогами здорового способу життя як протягом навчального дня, так і в позашкільний час. З перших днів навчання у школі в учнів молодших класів на 50 % знижується рухова активність. Одночасно з цим збільшується психічне навантаження на нервову систему школяра, що в поєднанні зі зниженою руховою активністю вже через кілька років навчання призводить до суттєвого погіршення стану здоров'я. Тому дуже важливим на сьогодні є створення умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів [1].

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
I Всеукраїнської студентської науково-практичної
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60х84/16

Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 13,44.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр

Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.